Volumen 4, Número 2

In Touch

Cuando usted es la persona que provee los cuidados

Las personas que proveen cuidados familiares asisten a otra personael c nyuge, un miembro de la familia, un amigo o una parejaen el manejo de una enfermedad cr nica o discapacidad. Ellas comparten un v nculo com n de sacrificio que es dif cil de comprender si no ha estado antes en su lugar. Si usted es nuevo en el servicio de los cuidados, siga el consejo de los cuidadores experimentados. Aprenda a manejar el estr s, identificar sus necesidades y cuidar de usted mismo. Haga ejercicio, est alerta a se ales de depresi n, tome descansos y duerma lo suficiente. Ac rquese a otros cuidadores para recibir apoyo. Su EAP (Programa de Asistencia para el Empleado) puede ayudarle a encontrar recursos en su localidad o una red de apoyo, o puede ponerse en contacto con los siguientes recursos:

Asociaci n para el Alzheimer (Alzheimer's Association): 800.272.3900; www.alz.org. Apoya a las familias y cuidadores de pacientes con AD en m s de 300 secciones locales que ofrecen grupos de apoyo e informaci n.

Hijos de Padres Ancianos (Children of Aging Parents): 800.227.7294; www.caps4caregivers.org. Informaci n y materiales para hijos adultos que cuidan a sus padres ancianos.

Alianza de Cuidadores Familiares (Family Caregiver Alliance): 415.434.3388; www.caregiver.org. Una organizaci n sin fines de lucro basada en la comunidad que ofrece servicios de apoyo a cuidadores de adultos con AD, derrames cerebrales, traumatismos cerebrales y otros trastornos cognitivos.

Eldercare Locator: 800.677.1116; www.eldercare.gov. Servicio de asistencia a nivel nacional sobre n meros en la gu a que ayuda a los ancianos y cuidadores a encontrar apoyo y recursos locales.

Centro de Informaci n del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (The National Institute on Aging Informaci n Center): 800.222.2225; www.nia.nih.gov. Ofrece una variedad de informaci n acerca de la salud y el envejecimiento, incluyendo la serie P gina sobre la Edad (Age Page), que tambi n est disponible en el sitio Web, y el Paquete de Ejercicios NIA, el cual contiene una gu a de ejercicios de 80 p ginas y un video subtitulado de 48 minutos.

Fundaci n del Buen C nyuge (Well Spouse Foundation): 800.838.0879; www.wellspouse.org. Una organizaci n de afiliaci n sin fines de lucro que apoya a las esposas, esposos y parejas de personas con enfermedades cr nicas o discapacitadas.

D rienda suelta a la creatividad

Una nueva investigaci n de la Escuela de Comercio de Stanford muestra c mo ser m s creativos. ¡Salga m s! Millones de d lares en recursos al alcance de sus manos no predecir n mejor el pensamiento creativo que el grado en el cual usted tiene diversa interacci n social en su vida. Su vida creativa tiene m s probabilidades de fluir al actuar con la familia, amigos, colegas, conocidos y totales extra os. La diversidad parece mejorar la capacidad de rechazar el convencionalismo y experimentar con pensamientos creativos y volverse m s innovador. El mensaje: ¡los v nculos que atan podr an estar vinculados a la creatividad!

Escuela de Comercio de Stanford, Stanford, CA

APS Healthcare

Helping people lead healthier lives

C mo enfrentar una crisis

La vida incluye crisis ocasionales. Nadie escapa de ellas, aunque muchos evitan sus peores efectos sobre la salud f sica o mental. Una crisis es un acontecimiento importante muy estresante que puede alterar su vida considerablemente. Desafortunadamente, las crisis no vienen con un manual de instrucciones. Pero existen algunas sugerencias que vale la pena saber, y con ellas, usted puede mejorar sus probabilidades de adaptarse a las nuevas circunstancias que conlleva la crisis.

- *Comparta sus emociones.* ¡No haga la crisis una experiencia resu lvala usted mismo! Ac rquese y comun quese con otros que puedan apoyarle. Reconozca el impacto dif cil. Comparta la carga emocional para reducir los efectos de una crisis. El EAP puede ser un compa ero ideal para ayudarle a manejar la crisis.
- *Controle sus sentimientos.* Las crisis pueden provocar culpa, resentimiento, ira, miedo y otros sentimientos poderosos que no estaba preparado para enfrentar. Evite empeorar la crisis castig ndose a s mismo por lo que siente. Comparta esos sentimientos con aquellos que se preocupan por usted.
- *Organ cela.* Descubra qu parte de una crisis puede manejarse o cambiarse. Trabaje para identificar y aceptar lo que no puede cambiarse.
- *Enfr ntela.* Sentirse mejor y enfrentar una crisis con xito requiere su participaci n. Sin negar la importancia de la crisis, tome la decisi n de evitar que su vida empeore a causa de la crisis.
- *Haga algo.* Tome medidas que mejoran n la forma en que se siente ante lo que conlleva una crisis. Las medidas peque as cuentan. Act e para hacer su vida m s feliz o mejor, sabiendo que al no enfrentar una crisis de esta forma, se arriesga a ir en la direcci n contraria y a que su infelicidad aumente.

El cambio es dif cil porque a menudo amenaza algo que valoramos o una necesidad que estamos acostumbrados a satisfacer.

El cambio es seguro

¿Puede adaptarse? Si la nica cosa segura en la vida es el cambio, entonces la siguiente cosa segura debe ser la resistencia al cambio. El cambio es dif cil porque a menudo amenaza algo que valoramos o una necesidad que estamos acostumbrados a satisfacer. Si est enfrentando cambios en el trabajo, tendr mejores posibilidades de aceptar y adaptarse al cambio si puede identificar qu necesidades o valores est n amenazados, y entonces averiguar la forma en que pueden satisfacerse las mismas necesidades cuando sobrevenga el cambio. Esto podr a ser algo m s all de nuestra conciencia. Considere estas necesidades: sentirse en control, la seguridad, el prestigio, la autoestima, la cercan a, las relaciones, la libertad, la comodidad, el estatus y reconocimiento, la independencia y la creatividad.

Acci n de afirmaci n

Las afirmaciones son aseveraciones positivas para superarse como persona o lograr metas personales. Funcionan al ayudarle a "obtener o convertirse en lo que usted piensa". Son herramientas poderosas.
Recomendaciones:

1) Deje todo el "equipaje" que interfiere con las afirmaciones.
2) Rep tase la afirmaci n tan a menudo como sea posible durante el d a.
3) Escriba la afirmaci n todos los d as en un diario y todas las veces que pueda.
4) Coloque la afirmaci n en un lugar donde pueda verla con frecuencia.
5) Grabe la afirmaci n y esc chela mientras viaja.

En resumen: enfocarse repetidamente en pensamientos y palabras para apoyar la afirmaci n agiliza su realizaci n.

Enfermedades mentales en la familia

Cada a o, millones de estadounidenses son diagnosticados con enfermedades mentales. Los miembros de la familia com nmente experimentan una sensaci n abrumadora de desesperanza y es posible que en el fondo se culpen a s mismos, creyendo que algo que hicieron ocasion la enfermedad mental de su familiar. Debido a que los miembros de la familia con frecuencia son muy importantes en la intervenci n, ayudarles a enfrentar esto es crucial para ayudar a aquellos que padecen las enfermedades mentales.

- *Evite caer en la trampa de verg enza y aislamiento.* Busque apoyo y una persona que le escuche. Evite caer en la trampa de sobreproteger al miembro de su familia del estigma de las enfermedades mentales. Ese estigma est despareciendo con rapidez, y constantemente se est n investigando nuevos medicamentos para los trastornos mentales.
- *Sea optimista y realista.* Con la ayuda de los medicamentos y el apoyo adecuados, muchas personas con enfermedades mentales y m ltiples hospitalizaciones son capaces de vivir vidas plenas y responsables.
- *No ignore las necesidades de los ni os.* Aunque las enfermedades mentales no deber an ser el centro en su familia, comparta informaci n con ellos adecuada a su edad la cual pueda reducir su miedo y ansiedad.
- *Entienda la responsabilidad del paciente en la recuperaci n.* Un elemento principal en el tratamiento de las enfermedades mentales es que los pacientes tomen responsabilidad personal para manejar su enfermedad. Esto incluye tomar los medicamentos.
- *¡Cu dese usted mismo!* Mantenga el equilibrio en su propia vida. Los miembros de la familia a menudo sufren debido a la falta de sue o, nutrici n, ejercicio, diversi n y para manejar el estr s. Los recursos de autoayuda pueden ayudarle a establecer un equilibrio entre la preocupaci n y la indiferencia.
- *Inf rmese sobre la enfermedad.* Inf rmese acerca del tipo de enfermedad mental que afecta al miembro de su familia. Conozca las se ales de advertencia de las reca das para que pueda actuar oportunamente si es necesaria la intervenci n.

Para usar su EAP

Pregunta: Mi proveedor de cuidados diurnos llega tarde a mi casa y no puedo salir a mi trabajo a tiempo. Mi supervisor sabe de esta situaci n desde hace dos a os. El d a de hoy l me refiri al EAP despu s de que discutimos sobre mis llegadas tard as. ¿Esta referencia es una represalia?

Respuesta: Aunque la referencia fue despu s de su discusi n, no puede ser una represalia. No hay nada de vengativo o punitivo sobre una referencia al EAP. De hecho, es lo contrarioun intento del supervisor para ayudarle y posiblemente evitar una acci n adversa para detener sus tardanzas. Aparentemente, su supervisor ha tratado de ser indulgente con su situaci n, pero no puede continuar. Usted naturalmente se siente disgustada despu s de un largo per odo de acuerdo. Su EAP puede ayudarle a estudiar las posibles estrategias para resolver el asunto del cuidado diurno y su hora de llegada.

Pregunta: Estoy separada de mi esposo y anticipo que pronto nos divorciaremos. ¿Puede el EAP ayudarme a organizar mis sentimientos y las decisiones que necesito tomar?

Respuesta: S , su EAP puede ayudar. Como cualquier persona que ha pasado por ello podr a dec rselo, el estr s asociado con el rompimiento de una relaci n matrimonial se presenta en etapas. La mayor a de las personas divorciadas reporta que su mayor nivel de estr s ocurre mientras est considerando el divorcio; el segundo per odo m s estresante es cuando se toma la decisi n de divorciarse; y la ltima etapa m s estresante es despu s de la separaci n o el divorcio. Aunque los empleados a menudo buscan ayuda para sus problemas matrimoniales, otros consideran el EAP para manejar el estr s del divorcio. Entre m s r pido llame a su EAP, m s probabilidades tendr de reducir los efectos del divorcio sobre su salud y productividad. Su EAP puede ayudar con la depresi n, los problemas para dormir, las preocupaciones sobre el cuidado infantil, las preocupaciones financieras y legales, el encontrar apoyo y m s.

¿Usted es una persona joven e inquieta?

Los trabajadores m s j venes tienen un 80 por ciento m s de probabilidades de lesionarse en el trabajo, y es m s probable que esa lesi n ocurra en los primeros seis meses del empleo. Esto es un mensaje importante del ltimo informe del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA). Muchos factores del desarrollo contribuyen al riesgo que enfrentan los trabajadores j venes. Los trabajadores m s j venes pueden reducir su riesgo al considerar estas recomendaciones:

1) Trate eficazmente las cuestiones y conflictos personales que pueden ocasionar distracciones en el trabajo y un mayor riesgo de sufrir una lesi nproblemas en la casa y con los padres, socializar, se nuevo carro, etc. Recuerde al EAP como una fuente de ayuda para la resoluci n de problemas confidenciales.
2) Use el equipo de seguridad y evite los m todos f ciles y r pidos. Los trabajadores m s j venes tienen un sentido natural de invencibilidad. Esto es normal, pero puede ocasionar el tomar riesgos.
3) Siempre que sea posible, participe en el entrenamiento de la compa a y los talleres de seguridad sobre el uso del equipo o la maquinaria.
4) Si tiene dudas acerca de la forma de realizar una tarea o manejar un equipo, pregunte. No querer hacer preguntas puede ponerlo a usted y otros en riesgo de sufrir una lesi n.

Las investigaciones demuestran que los EAP pueden reducir el ndice de accidentes en el lugar de trabajo porque cuando los empleados resuelven problemas personales dif ciles, a menudo ellos reducen muchos riesgos. stos incluyen actitudes inseguras que pueden afectar adversamente las decisiones sobre seguridad y salud. ¿Tiene un empleado con problemas personales que contribuyen al riesgo de sufrir lesiones? Hable con l o ella sobre comunicarse con su EAP. A continuaci n se encuentra un resumen de las normas OSHA que m s se infringieron durante 2003, y cualquiera de ellas podr a ser influenciada por un problema personal:

1) Tomar riesgos con la electricidad.
2) No usar cascos de seguridad en sitios de construcci n.
3) Ignorar las precauciones de seguridad necesarias para evitar ca das.
4) No participar en un programa de capacitaci n sobre sustancias peligrosas.
5) Ignorar las pr cticas de seguridad contra incendios.

Contacte su Programa de Asistencia al Empleado para hacer una cita:

800.765.0770

In Touch es un boletín informativo para los individuos y los miembros de su familia elegibles para recibir los servicios de APS Healthcare. Los servicios de APS Healthcare ofrecen consultas confidenciales a corto plazo para tratar temas laborales y personales. La intención de este boletín es informar solamente y no pretende sustituir el consejo o asesoramiento de un profesional en la salud calificado. © 2004 por APS Healthcare℠, Inc., Bethesda, MD. Artículos reimpresos con la autorización de DFA Publishing and Consulting, LLC. Derechos reservados. Para información sobre la publicación, llamar al 800.390.9150.